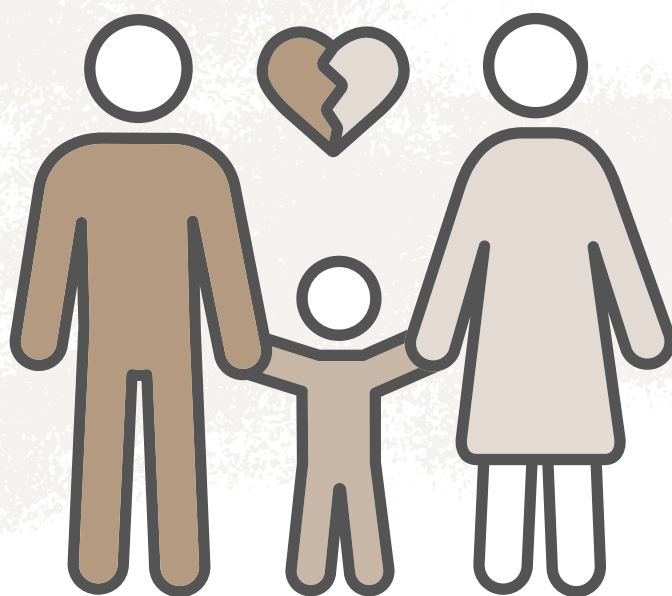


Być dobrym rodzicem po rozstaniu

mini poradnik



Maria Kiczka

Słowo na początek, czyli główne założenia

Najpewniej czytasz ten e-book, ponieważ kiedyś podjęłaś lub podjąłeś decyzję o rozstaniu z partnerem, być może zostały w tym kroku już podjęte pewne działania, może nawet zostały one już zakończone. Przestałaś/aś być partnerem, współmałżonkiem, ale nadal jesteś rodzicem. Twój były partner również jest rodzicem Waszego dziecka.

Podejrzewam, że relacje między Wami mogą być różne. Może porozumieliście się w kwestii rozstania i opieki nad dziećmi, może nadal każde z Was ma w tym względzie odmienne potrzeby i zdania wydające się niemożliwe do pogodzenia.

Niezależnie od Waszych relacji zachęcam Cię do spojrzenia na byłego partnera przez pryzmat tego, że jest rodzicem Twojego dziecka. To, że nie był wystarczająco dobrym partnerem dla Ciebie, nie oznacza, że nie jest **wystarczająco dobrym rodzicem** dla Waszego dziecka. Bo najpewniej jest.

Każdemu rodzicowi zależy na **dobru** dziecka - choć czasami może być ono różnie pojmowane przez różne osoby.

Zachęcam Cię, żebyś, nawet pomimo wielu barier dzielących Was jako partnerów, zdecydował się na **grę z drugim rodzicem do jednej bramki**, jakim jest dobro Waszego dziecka. Podejrzewając, że ma złe zamiary, może być trudno wygrać taki mecz. Postawa obronna czy rywalizacja nie sprzyja bowiem współpracy.

Na kolejnych stronach dzielę się z Tobą informacjami, jak wygląda rozwód z perspektywy dziecka, jak może ono radzić sobie z kryzysową sytuacją, jak możesz jako rodzic je wesprzeć. Dowiesz się również, czego nie powinienesz robić, by nie zaszkodzić relacjom rodzinnym, jak przekazać dziecku informację o rozwodzie, a także w jakiej sytuacji warto sięgnąć po pomoc specjalisty. Dodatkowo zostawiłam kilka podstawowych informacji na temat mediacji i opieki naprzemiennnej.

Jeśli skorzystasz chociaż z jednej wskazówki czy informacji tu umieszczonej (realne życie odbiega od modelu poradnikowego, wiem to), poradnik spełni swoją rolę 100%.

I jeszcze jedno - jeżeli czujesz się winny/winna za sytuację, jaka jest w rodzinie i za to, czego doświadcza Twoje dziecko, zachęcam Cię, byś pomyślał/a o tym jako o **odpowiedzialności** - miałeś/aś wpływ na to, co się wydarzyło, masz wpływ na to, by w dobry i zdrowy sposób budować relacje w Waszej rodzinie po rozstaniu.

Rozwód z perspektywy dziecka

Rozwód jest wydarzeniem niewątpliwie trudnym dla każdego członka rodziny, w której ma miejsce. Dla dzieci, jako ludzi będących wciąż w **procesie dojrzewania**, **zależnych** od rodziców i posiadających silną **potrzebę bezpieczeństwa**, fakt rozpadu dotychczasowej rodziny nierzadko bywa sytuacją silnie stresującą.

Jakkolwiek dla każdego trudne - w zależności od wieku, sytuacji rodzinnej, relacji między rodzicami w okresie okołorozwodowym, temperamentu czy strategii redukcji napięcia i radzenia sobie z emocjami - **reakcje** dzieci mogą być **różne**.

Niezależnie od wieku i stopnia zrozumienia, dzieci zawsze **odczuwają**, co dzieje się w rodzinie, odbierają klimat emocjonalny, czasami nie wiedząc nawet, czym on jest spowodowany.

Im mniej wiedzy i zrozumienia, tym więcej **lęku**. Każde dziecko wymaga **wyjaśnienia** sytuacji dostosowanego do swojego wieku. Dwu-, trzylatki zauważają, że rodzice nie mieszkają razem, ale nie wiedzą czemu. Dzieci w okresie przedszkolnym dostrzegają emocje rodziców, takie jak złość czy smutek, ale mogą nie rozumieć, skąd one się biorą. Dzieci szkolne mogą mieć obawy, że zostaną opuszczone przez rodziców ("skoro tata zostawił mamę, to może zostawi też mnie?"), natomiast nastolatki rozumiejące sytuację mogą mieć trudność z zaakceptowaniem decyzji rodziców o rozstaniu, a także mogą niedostatecznie radzić sobie ze swoimi skrajnymi emocjami.

W obliczu nowej sytuacji każdy będzie inaczej starał się do niej przystosować.

W związku z informacją o rozwodzie dzieci **mają prawo odczuwać wiele trudnych emocji** (złość, smutek, lęk, wściekłość) - to całkowicie normalne. Można to porównać do faz żałoby - w końcu straciły coś, co było dla nich najważniejsze, co dawało im największe **poczucie bezpieczeństwa i stałości**.

Niektóre dzieci mogą **zaprzeczać** faktom, udawać, że nic się nie dzieje, a rodzice nadal są razem. **Wypierają** ze świadomości fakt o rozpadzie rodziny. Inne mogą mówić wprost o tym, że mają nadzieję, że rodzice jednak będą razem i podejmują próby **scalenia** rodziny.

Zaakceptuj to, że dziecko może nie być gotowe na pogodzenie się ze stratą. Daj mu czas, jednak mów, jakie są fakty i nie rób dziecku nierealnych nadziei. Jednocześnie słuchaj dziecka i daj miejsce na jego smutek, złość czy lęk.

Część dzieci w okresie okołorozwodowym może nagle zacząć zachowywać się źle - do tej pory grzeczny i pilny uczeń nagle zaczął przechodzić samego siebie. Nieświadomym celem takich zachowań może być **chęć zjednoczenia** rodziny - rodzice mogą chwilowo zająć się trudnościami dziecka, odkładając na jakiś czas decyzję o rozstaniu.

Poświęć dziecku czas i uwagę, zwróć uwagę na jego potrzeby, ale też zwracaj uwagę na to, co przeżywa w związku z rozwodem i rozmawiaj z nim o tym.

Złość wobec **niezaspokajanych potrzeb**, np. potrzeby stałości, przewidywalności, bezpieczeństwa, bunt jako **próba szukania wpływu** na rzeczy, na które dziecko może mieć wpływ (bo nie ma go na decyzję rodziców), smutek jako **reakcja na stratę** dotychczasowych relacji, a może też domu, pokoju, ukochanego zwierzaka, lęk przed tym, **jak będzie wyglądało dalsze życie**, czy drugi rodzic również nie odejdzie, wstyd przed kolegami i koleżankami w szkole - takie reakcje są całkowicie normalne i potrzebne do przeżycia, żeby poradzić sobie z nową sytuacją.

Przede wszystkim akceptuj wszystkie emocje dziecka (pozwól mu się tak czuć) - ale niekoniecznie każdą reakcję na nie. Nazywaj je, nie czuj się za nie winny/a, pokazuj dziecku, jak może radzić sobie z konkretnymi emocjami.

Nawet jeśli dziecko **dostrzega korzyści** z rozwodu (np. że rodzice będą się kłócić mniej), zdrowym jest przeżywanie trudnych emocji w reakcji na stratę. Jeśli ich nie ma, a dziecko zachowuje się wyjątkowo "dobrze", zwróć uwagę, czy nie **tłumi** ich w sobie.

Rozmawiaj z dzieckiem, pokaż mu, że może czuć się źle, zwróć uwagę, czy i Ty za wszelką cenę nie zachowujesz się, jakby nic się nie stało, żeby tylko "trzymać fason". Niewyrażone emocje i tak kiedyś wydadzą się na wierzch, tylko wtedy mogą być już silniejsze.

Jak przekazać dziecku, że rodzice się rozstają?

Jak, ale też "kiedy"? Najlepiej od razu po podjęciu przez Was decyzji o rozstaniu i ustaleniu najważniejszych kwestii dotyczących przyszłości. Oczywiście, że są rzeczy, których nie da się przewidzieć i kwestie, w których dogadanie się między sobą może zająć więcej czasu. Ważne jest jednak, by **nie odwlekać** rozmowy z dzieckiem. Ono i tak wyczuwa, że "coś się dzieje", a niezrozumienie powodów tego stanu może wzbudzić większy lęk. Z drugiej strony dajcie sobie czas, by ustalić informacje, które przekażecie dziecku.

Znajdźcie czas, kiedy nic nie będzie Wam przeszkadzać (unikajcie pory przed wyjściem z domu lub przed snem), przygotujcie sobie informacje, jakie przekażecie i zaproście dziecko do rozmowy.

Jeśli macie do tego gotowość, komunikat o rozstaniu przekażcie dziecku **wspólnie** - pokaże to dziecku, że w tym wypadku mówicie wspólnym głosem i zapobiegnie obwinianiu nieobecnego rodzica.

Jeśli konflikt między Wami jest zbyt duży, a emocje zbyt silne, porozmawiajcie z dzieckiem osobno, ale w oparciu o wcześniej ustalony wspólnie komunikat.

Rozmowę możecie zacząć od przypomnienia o **bezwarunkowej miłości** wobec dziecka (miłość rodzica do dziecka jest inna niż miłość pomiędzy rodzicami). W dostosowany do wieku sposób przekażcie informację, **dlaczego** nie będziecie już razem mieszkać (np. "za bardzo się kłócimy, nie umiemy się już dogadać"), jednak w tym komunikacie nie poświęcajcie za dużo miejsca na Wasze - dorosłych - sprawy. Znów - unikajcie obwiniania siebie nawzajem, ale też podkreślcie, że jest to **Wasza decyzja**, na którą dziecko nie miało wpływu ani się do niej nie przyczyniło.

Powiedzcie dziecku, **co się zmieni**, a **co pozostanie takie samo** w kwestiach, które go dotyczą - miejsce zamieszkania, szkoła, kontakty z drugim rodzicem, kontakty z dziadkami, opieka nad zwierzątkiem. Zapewnijcie, że nawet jeśli przestaniecie być mężem i żoną, **nie przestaniecie nigdy być rodzicami**. Niektóre dzieci mogą pytać otwarcie o różne rzeczy, inne swoich wątpliwości i obaw nie wypowiadają, dlatego uprzedźcie je, przedstawiając, jak będzie wyglądać nowa rzeczywistość. Zapewnijcie też dziecko, że **zawsze będzie mogło Was zapytać**, o co będzie chciało.

Bądźcie gotowi na **różne reakcje dziecka** - w końcu właśnie się dowiedziało, że straci coś, co dawało mu największe poczucie bezpieczeństwa. Jeśli tego nie odmawia, bądźcie przy nim, jeśli woli zostać samo, dajcie mu tę przestrzeń.

Co może zaszkodzić dziecku, czyli na co być uważnym?

Konflikt lojalnościowy

Dziecko zawsze jest jednocześnie dzieckiem mamy i taty. Niestety, sytuacje konfliktu między rodzicami nierzadko obligują dziecko do stawiania się po stronie któregoś z nich.

Do konfliktu lojalności mogą prowadzić: sytuacje, kiedy dziecko **ma wybierać pomiędzy rodzicami** (np. z kim woli spędzić czas lub z kim woli mieszkać), słowa rodzica **wzbudzające w dziecku poczucie winy** za spędzenie czasu (w dodatku dobrego) z drugim rodzicem, **wypytywanie** dziecka o życie drugiego rodzica i **wykorzystywanie** tych informacji do swoich celów, wciąganie dziecka w "układ", np. poprzez zachowywanie tajemnic przed drugim rodzicem, **obwinianie** drugiego rodzica za rozstanie lub za gorszą sytuację rodziny, np. materialną.

To może prowadzić do permanentnego poczucia winy, lęku i mówienia różnych rzeczy każdemu z rodziców (najpewniej tego, co każdy z nich chce usłyszeć).

- Nie stawiaj dziecka w sytuacji wyboru między Tobą i drugim rodzicem - o wielu kwestiach mogą (a nawet powinni) zdecydować rodzice.
- Słuchaj, czego potrzebuje dziecko w kwestii kontaktów z drugim rodzicem.
- Staraj się tak planować czas, by nie być konkurencją dla drugiego rodzica, najlepiej w ogóle nie chciej z nim konkurować, w końcu dziecko nie powinno wybierać między Wami.
- Słuchaj o drugim rodzicu od dziecka tylko tyle, ile ono chce Ci powiedzieć (a jeśli masz w sobie na to zgodę, również o nowym partnerze drugiego rodzica, w końcu uczestniczy też w życiu dziecka i jest dla niego ważną osobą dorosłą) - możesz to powiedzieć wprost, np. *możesz mi opowiedzieć o tym, co się dzieje u mamy/taty tyle, ile chcesz, a jeśli nie chcesz, to też jest ok.*
- Jeśli coś Cię niepokoi w związku z drugim rodzicem, nie wypytuj o to dziecka, ale porozmawiaj o tym z byłym partnerem.
- Nie mów w obecności dziecka (ale najlepiej w ogóle, bo dzieci dobrze słyszą) źle o drugim rodzicu.

Parentyfikacja

Jeśli zauważyłeś, że Twoje dziecko **bardzo dorosło** w trakcie rozwodu, powinna zaświecić się Tobie lampka ostrzegawcza. Parentyfikacja to zjawisko, najczęściej nieświadome, gdzie **dziecko przejmuje rolę rodzica**, staje się jego opiekunem lub występuje w roli mediatora między rodzicami. Dzieje się tak często w sytuacji, gdy jeden z rodziców nie radzi sobie emocjonalnie z kryzysem i ma trudności z wypełnianiem swoich obowiązków lub je zaniedbuje, choruje czy nadmiernie poświęca się pracy zawodowej.

Warto **docenić samodzielność** dziecka **przy jednoczesnym powrocie do swojej roli** (dziecko w roli dziecka, rodzic w roli rodzica). Dziecko musi pozostać dzieckiem i to rodzic powinien zapewnić mu opiekę. W przeciwnym razie dziecko będzie zagłuszać swoje potrzeby i nie będzie dbać o ich zaspokojenie. Nierzadko może mu również towarzyszyć poczucie winy i niższa samoocena z powodu niedostatecznego spełniania oczekiwań - tych stawianych wprost przez rodzica i tych, które nałożyło ono sobie samo w kryzysowej sytuacji.

- Unikaj zwierzania się dziecku ze swoich trudności (możesz nazwać emocje, które ono i tak obserwuje, ale poradź sobie z nimi bez pomocy dziecka).
- O swoich trudnościach porozmawiaj z przyjacielem lub - jeśli przez dłuższy czas trudno Ci poradzić sobie z obecną sytuacją - z psychologiem lub psychoterapeutą.
- Spędzaj czas z dzieckiem na dziecięcych aktywnościach i zabawach.
- Bądź uważny/a na przejmowanie przez dziecko zadań osób dorosłych.
- Postaw granicę, jeśli dziecko próbuje wyręczać Ciebie w Twoich obowiązkach.
- Ucz dziecko dbania o swoje potrzeby, dając mu tego przykład - zrób coś dla siebie w czasie bez dziecka.



PAS - zespół alienacji rodzicielskiej

Z PAS (ang. parental alienation syndrome) mamy najczęściej do czynienia, gdy rodzic, pod opieką którego znajduje się dziecko, istotnie **szkodzi** (świadomie lub nieświadomie) **relacjom dziecka z drugim rodzicem**, co może skutkować zniechęceniem dziecka wobec kontaktu z drugim rodzicem i jego odrzuceniem.

Dzieje się to najczęściej z powodu nadmiernego **oczerniania** drugiego rodzica w obecności dziecka, wzbudzania w dziecku **nieadekwatnego poczucia lęku** wobec niego, **szantaży emocjonalnej** w stosunku do dziecka lub **utrudniania lub uniemożliwiania kontaktów** przez rodzica, pod opieką którego znajduje się dziecko.

Konsekwencją PAS może być nadmierne uzależnienie się dziecka od głównego opiekuna, brak zaufania do własnych spostrzeżeń, opinii i sądów, a co za tym idzie - brak wiary w siebie, zerwanie więzi z drugim rodzicem i silnie negatywne uczucia wobec niego.

Jeśli jesteś rodzicem, pod opieką którego znajduje się dziecko, pamiętaj - **dziecko jest dzieckiem mamy i taty**, potrzebuje ono **więzi z obojgiem rodziców**. Nawet jeśli czujesz się skrzywdzony przez byłego partnera, to jego relacja z dzieckiem jest inna niż relacja z Tobą (można być niewystarczająco dobrym partnerem i jednocześnie wystarczająco dobrym rodzicem). Jako mama i tata jesteście tak samo ważni, więc **dbaj o dobrą relację dziecka z drugim rodzicem, zadbaj również o swoją dobrą i zdrową relację z dzieckiem**.

Jeśli masz poczucie bycia alienowanym - weź pod uwagę, że czasami dzieci, mimo zachęt drugiego opiekuna, przeżywają tak silne emocje wobec rodzica, z którym nie mieszkają, że **wolą unikać kontaktu z nim**. Ze swojej strony pokaż dziecku, że **zależy Ci na spotkaniu z nim i proponuj je**, bądź obecny w umówionym miejscu, jednak **nie oskarżaj** dziecka (ani drugiego rodzica), jeżeli się na nich nie pojawia lub ich odmawia - czasami dzieci **potrzebują czasu**, daj im go. Jednocześnie postaraj się **ustalić z drugim rodzicem zasady kontaktów i spotkań z dzieckiem**.

O czym jeszcze zdecydować?

Przed Wami stoi życie w całkiem nowym systemie rodzinnym. Najpewniej trochę czasu zajmie, zanim przystosujecie się do nowej sytuacji.

Niezależnie od kwestii prawnych warto na samym początku ustalić między sobą **plan opieki rodzicielskiej**, w którym zawrzecie:

- nowe zasady opieki nad dzieckiem (dot. kwestii szkolnych, przedszkolnych, zdrowotnych, spędzania wakacji i świąt),
- zasady kontaktów z rodzicem, z którym dziecko nie mieszka,
- ważne dla Was zasady wychowania dziecka (nie muszą być takie same, ale ważne, by były dla dziecka przewidywalne i odbywały się za zgodą drugiego rodzica, by zapobiec ich podważaniu),
- zasady kontaktów z rodziną i znajomymi, a także Waszymi nowymi partnerami (nawet jeżeli jeszcze ich nie ma, niewykluczone, że kiedyś się pojawią, także w życiu dziecka),
- kwestie finansowe - im bardziej przejrzyste i konkretne, tym później będzie Wam łatwiej.

Konkretne zasady, w jakich ustalamy się poruszać dają przewidywalność. Dadzą one poczucie bezpieczeństwa zarówno Wam jako rodzicom, a przede wszystkim dziecku, które będzie wiedziało, co je czeka w różnych sytuacjach i uchroni przed konfliktem lojalnościowym w sytuacji, gdyby musiało wybierać między rodzicami.

Pamiętaj też, że raz ustalony plan nie jest sztywny - może ulec zmianom w zależności od potrzeb. Ważne, by przede wszystkim był on w interesie dziecka.



Swoją postawą i miłością wobec dziecka rodzice, nawet jeśli rozstaną się ze współmałżonkiem, mogą pokazać dziecku, że trwałe szczęście między ludźmi jest dostępne także dla niego.

Opieka naprzemienna – kiedy najlepiej zda egzamin?

Opieka naprzemienna to system opieki nad dzieckiem, w którym dziecko spędza porównywalną ilość czasu z każdym z rodziców (nie zawsze musi to być 50/50).

Polskie prawo nie określa warunków, jakie muszą spełniać rodzice, by sprawować pieczę naprzemienną, jednak dobrą praktyką jest, by:

- oboje rodzice wyrażali zgodę na taką formę opieki,
- istniał brak nasilonego konfliktu między rodzicami i zaufanie między nimi w kwestii obowiązków rodzicielskich,
- odległość między miejscem zamieszkania obojga rodziców nie była duża i utrudniająca codzienne funkcjonowanie (np. aby rodzice mieszkali w jednej miejscowości),
- wiek dziecka pozwalał na taką formę opieki.

Zaletami takiej formy opieki są:

- możliwość angażowania się obojga rodziców w całe życie dziecka - oboje mogą uczestniczyć zarówno w obowiązkach, jak i rozrywkach,
- rozwijanie więzi dziecka z obojgiem rodziców,
- brak poczucia porzucenia przez jednego z rodziców,
- możliwość otrzymywania od każdego z rodziców różnych - uzupełniających się - modeli wychowawczych.

Przesłankami, by zrezygnować z wyboru takiej formy opieki mogą być:

- brak poczucia bezpieczeństwa u dziecka w relacji z drugim rodzicem,
- rywalizacja między rodzicami (np. poprzez wciąganie dziecka w konflikt, kto jest lepszym rodzicem),
- trudność w zachowaniu ciągłości i stabilności w życiu dziecka (drugi rodzic nie jest w stanie zapewnić uczestnictwa w cotygodniowych zajęciach dziecka ze względu na sporą odległość).

Jak możesz zadbać o relacje?

Dbając o relację dziecka z drugim rodzicem, wzmocnisz relację dziecka ze sobą. Po raz kolejny - dziecko jest tak samo dzieckiem mamy i dzieckiem taty. Jesteście dla niego tak samo mocno ważni i tak samo potrzebni.

Nie mów źle o drugim rodzicu, szczególnie w obecności dziecka. Staraj się myśleć o nim nie jako o byłym partnerze, ale o rodzicu, którym zawsze już pozostanie i któremu zależy na dziecku i jego dobru podobnie jak Tobie.

Staraj się **zachęcać dziecko do spotkań** z drugim rodzicem, nie okazywać po nich poczucia żalu czy skrzywdzenia (możesz na ten czas zaplanować przyjemne aktywności dla siebie, a po wszystkim opowiedzieć o nich dziecku, by nie wzbudzać w nim poczucia winy za opuszczenie Ciebie).

Jako rodzic, z którym dziecko spędza mniej czasu, dbaj o **regularność Waszych spotkań i ich jakość**. Dla dziecka ważniejsza będzie chwila wspólnej zabawy czy rozmowy niż odwiedzanie za każdym razem nowej atrakcji czy kupno nowych rzeczy. Prezenty są w porządku, jeśli nie mają na celu zastąpienia prawdziwej relacji z Tobą.

Jeśli dziecko wyraża niechęć wobec spotkań z Tobą, **nie naciskaj**, bo to może wzbudzić dodatkowe poczucie winy u dziecka. Daj mu czas i bądź cierpliwy. Z drugiej strony **nie odpuszczaj całkowicie** - utrzymuj kontakt telefoniczny, SMSowy, możesz też zapytać dziecko, jak chciałoby, by Wasz kontakt wyglądał. **Zapewnij, że Ci na nim zależy** (i niech za tym idą też czyny) i **daj mu czas** - czasami dzieci muszą zaufać rodzicom na nowo, a to może potrwać.

Uszanuj natomiast **granice dziecka**, jeśli ono wyraźnie mówi, że **nie chce** mieć z Tobą kontaktu. Najczęściej jest to **chwilowe**, bądź więc w tym czasie w kontakcie z drugim rodzicem.

Silnych emocji dziecka wobec siebie **nie odbieraj personalnie**, ale jako jego sposób radzenia sobie z trudną sytuacją - pozwoli Ci to nabrać dystansu do ciężkich słów i zachowań dziecka. Spróbuj nazywać emocje, które widzisz. Nie zaprzeczaj im, ale staraj się je rozumieć.

Niezależnie od swoich emocji - **bądź przy dziecku**. Poświęćaj mu czas, wchodź w jego świat i dostrzegaj jego potrzeby.

Co zrobić, gdy drugi rodzic nie chce współpracować?

Sytuacja, gdy pomimo podejmowanego wysiłku Twój były partner nie chce współpracować, jest wyjątkowo trudna.

Oceń obiektywnie, jakie rzeczy zależą w tej sytuacji od Ciebie (proponowanie/nieograniczanie kontaktów, pohamowanie impulsu do zemsty i agresywnych słów czy zachowań), a jakie nie (brak kontaktów ze strony drugiego rodzica, niedotrzymywanie umów).

Tym, co zależy od Ciebie, jest **nieprzekazywanie swojej złości na byłego partnera dziecku**. Jak najbardziej masz prawo **czuć** wszelkie emocje w sytuacji, gdy robisz, co możesz, a drugi rodzic odmawia współpracy, jednak reaguj na te emocje w taki sposób, by **nie zaogniać konfliktu**, np. *skoro on nie chce zgodzić się na kontakty z dzieckiem, ja nie zgodzę się na wysokość alimentów*.

Bądź **szczerzy** wobec dziecka, ale ogranicz się do **przekazywania faktów**, np. jeśli rodzic odmówił spotkania, nie mów, że zachorował, po prostu powiedz, że zadzwonił powiedzieć, że nie przyjdzie.

Jednocześnie powstrzymaj się od swoich interpretacji tej sytuacji, np. *"tata się przestał tobą interesować, mama ma ważniejsze sprawy"* - tego nie wiesz, co druga osoba myśli i czuje. A jeśli wiesz, bo takie słowa padły od drugiej strony, nie Twoją odpowiedzialnością jest przekazywanie ich dziecku.

Jeśli w **istotnych** sprawach posiadacie wraz z drugim rodzicem odmienne zdania, a uważasz, że przynosi to **szkodę** dziecku (np. jeden z rodziców uważa, że dziecko wymaga leczenia lub terapii, a drugi rodzic nie wyraża na to zgody), pamiętaj, że o pewnych sprawach może rozstrzygać sąd rodzinny, miej jednak na uwadze, że sprawy w sądzie są generatorami stresu dla każdej ze stron.

Kilka słów o mediacji

Mediacje są sposobem rozwiązywania **konfliktów**, podczas których przy pomocy osoby trzeciej - mediatora - strony dochodzą do sformułowania **wspólnie akceptowalnego** porozumienia uwzględniającego interesy obu stron.

Umowa mediacyjna zawarta przed mediatorem posiada moc prawną ugody zawartej przed sądem, zatem same mediacje są **alternatywą** dla procesów sądowych.

Zaletą mediacji przede wszystkim jest fakt, że w swoim założeniu dąży się w jej trakcie do sytuacji **win - win**, czyli takiej, by interesy **obu stron** konfliktu zostały uwzględnione (podczas gdy nierzadko w sytuacji konfliktu jedna ze stron dąży do tego, by wygrać, podczas gdy druga strona pozostaje przegrana).

Każda ze stron ma **wpływ** na przebieg spotkań i wypracowywane rozwiązania.

Mediator dba o to, by rozmowy przebiegały w atmosferze szacunku i były nakierowane na wypracowanie porozumienia bez wzajemnego oskarżania się stron.

Zawarcie ugody jest możliwe jedynie wtedy, gdy wypracowane rozwiązania są **satysfakcjonujące dla obu stron** i wyrażają one na nie zgodę.

Dodatkowo koszty mediacji - zarówno czasowe, jak i finansowe (a nierzadko również emocjonalne) - są dużo **niższe** niż w przypadku procesów sądowych.

Zachęcam Cię - w sytuacji braku porozumienia z byłym partnerem - do podjęcia mediacji/wyjścia z propozycją podjęcia jej. Pamiętaj, że sama mediacja jest procesem **dobrowolnym** - obie strony muszą chcieć z niej skorzystać. Ufam jednak, że korzyści z niej wynikających, zarówno dla Was jako rodziców, jak i Waszych dzieci, jest wiele.

Kiedy skorzystać z pomocy psychologa?

Wbrew pozorom nie tak często wsparcie specjalisty, a więc osoby trzeciej, jest dziecku potrzebne. Wiele reakcji, nawet tych, które niepokoją rodziców - jak częsty płacz, bunt czy impulsywna złość - jest sposobem radzenia sobie przez dziecko z trudną sytuacją.

Poszukaj jednak specjalisty, jeśli:

- dziecko mówi wprost, że chciałoby porozmawiać z kimś obcym. Różnie radzimy sobie z emocjami, niektórzy w trudnych sytuacjach szukają wsparcia u innych. Ponieważ czasami z koleżanką czy kolegą może być wstyd rozmawiać o trudnych sprawach rodzinnych, a z rodzicami z różnych powodów nie można otwarcie o wszystkim powiedzieć (czasami dlatego, by nie dokładać mu kolejnych zmartwień, w mniemaniu dziecka), rozmowa z obcą osobą może być pomocna.
- nie jesteś pewien, jak powinieneś zachować się jako rodzic w sytuacji rozwodu, jako samotny rodzic, jako rodzic, który ma trudności w kontakcie z dzieckiem. Często konsultacje z rodzicem i zmiany w jego zachowaniu wpływają pozytywnie na cały system rodzinny, czyli również na dziecko.
- zauważasz u dziecka próby nieadaptacyjnego radzenia sobie z emocjami, np. samookaleczenia, stosowanie używek, wchodzenie w konflikty z prawem, odcinanie się od rówieśników, unikanie sytuacji społecznych czy wyjść z domu.

Bibliografia

*Niniejszy e-book jest jedynie pigułką wiedzy
w zakresie rodzicielstwa w sytuacji
rozvodu/rozstania i po nim.*

*Jeśli chcesz poszerzyć przedstawioną wyżej
wiedzę, zerknij tutaj:*

Burrett J., *Rodzicielstwo po rozwodzie*, Poznań 2006.

Czerederecka A., *Rodzina w sytuacji okólorozwodowej.
Współczesne dylematy psychologiczne i prawne*, Kraków
2018.

Lewicka-Zelent A., Korona K. (red.), *Dziecko a rozwód. Bajki
dla dzieci rozwodzących się rodziców*, Warszawa 2015.

Reynolds L.R., *Pomóż dziecku przetrwać rozwód*, Warszawa
2012.

Zubrzycka E., *Przetrwać burzę. Jak pomóc dziecku, gdy
jego rodzina przechodzi kryzys*, Gdańsk 2020.



O mnie

Maria Kiczka



Maria Kiczka - psycholog,
terapeuta



kiczka.psycholog



maria.kiczka@wp.pl



mkiczka-psycholog.pl

Jestem psychologiem oraz psychoterapeutą dzieci i młodzieży w trakcie specjalizacji. Od kilku lat zdobywam doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, współpracując z nimi zarówno w szkole, jak i w prywatnym gabinecie.

Temat relacji między dziećmi i rodzicami w sytuacji rozwodu, jak i po nim jest mi bliski od wielu lat. Poświęciłam mu moją pracę magisterską, na podstawie której powstał artykuł "Więzi uczuciowe z rodzicami a jakość bliskich związków młodych dorosłych z rodzin rozwiedzionych" opublikowany w czasopiśmie Studia nad Rodziną.

Zamieszczone w e-booku materiały są chronione prawami autorskimi, można je przeglądać i odtwarzać wyłącznie do użytku własnego.

Żaden z zamieszczonych materiałów ani jego części nie mogą być: kopiowane, modyfikowane, powielane, publikowane bez pisemnej zgody Autora.

Autor: Maria Kiczka

Redakcja: Paulina Józefiak

Tytuł: Być dobrym rodzicem po rozstaniu. Mini poradnik.

Grafika: Platforma Grafiki by Ana Sokalska

Copyright © by Maria Kiczka 2021